

КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

В.И. Резанов, А.Н. Корнилов

Консультационный центр МЮА, c240@yandex.ru, kornilovalexey@mail.ru.

Форма стопы может быть правильной, полой и упрощенной (плоской). При отклонении от правильной формы чаще всего встречаются различные степени врожденного (до 5%) и приобретенного (до 95%) плоскостопия. Приобретенное плоскостопие встречается у человека в форме рахитического, паралитического, травматического и статического. Первые три формы приобретенного плоскостопия являются следствием основной болезни и встречаются сравнительно редко [1,2,3,4,6,7].

Слабость мышц стопы и голени, неправильная осанка и неправильная постановка стоп при ходьбе, плохо подобранная обувь являются основной причиной статического плоскостопия [1,6,7].

Для контроля за состоянием сводов стопы использовали технику подометрии [4,6]. Обработка плантограмм производилась графико–расчетным методом.

При проведении занятий по формированию правильной осанки с использованием стенда видеоанализа движения «Вертикаль» [5] было обнаружено, что при изменении осанки меняется форма пятна контакта стопы с плоской поверхностью.

Стенд «Вертикаль» включает в себя тест–объект (экран из ткани или пленки размером 3х2 метра с нанесенными на него вертикальными прямоугольниками) и прозрачной опоры две видеокамеры, которые передают изображения на два монитора. Первая камера передает изображение тела человека относительно тест – объекта и позволяет корректировать осанку. Вторая видеокамера, находящаяся под прозрачной опорой передает изображение пятна контакта стопы с опорой [5].

Испытуемый располагается на стенде «Вертикаль» в положение, соответствующее норме и старается запомнить это состояние. При помощи специально подобранных упражнений испытуемый укрепляет мышцы, обеспечивающие поддержание туловища и стопы в правильном положении и периодически контролирует себя на стенде «Вертикаль». После месяца занятий (2–3 занятия в неделю) в зале с контролем правильности выполнения на стенде «Вертикаль» и самостоятельных упражнений дома индекс уплощенных стоп начинает снижаться. Через 2 месяца у части испытуемых индекс стопы приближается к 1 (норма 0,5–1,0).

Плоскостопие является одной из причин для освобождения от армейской службы. Многие отклонения в здоровье можно устранить средствами физической культуры. Создание в армии отдельных подразделений, где призывник мог поправить свое здоровье, способствовало укреплению здоровья нации и укреплению обороноспособности страны.

Выводы: 1. Плоскостопие в большинстве случаев может быть скорректировано и вылечено методами физической культуры.

2. Создание в армии специальных подразделений для устранения отклонения в состоянии здоровья средствами физической культуры будет способствовать укреплению здоровья нации и обороноспособности страны.

Литература:

1. Брэгг П.С. Система ухода за ногами с. 67–82 в кн. Позвоночник – ключ к здоровью, П.С.Брэгг, С.П. Мехешварананда; Р. Норденар, В. Преображенский, – СПб.: изд. «Лейла», 1995.–335 с., ил.

2. Дубровский В.И., Федорова В.Н Биомеханика: учебник для студентов сред. и высш. учебных заведений по физической культуре / Дубровский В.И., Федорова В.Н . – 3-е изд.– М. Изд-во Владос-пресс , 2008 – 669 с.: (Учебник для вузов).

3. Дубровский В.И. Спортивная физиология: учебник для студентов сред. и высш. учебных заведений по физической культуре / Дубровский В.И.– М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005. – 462 с.: (учебник для вузов).

4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.– М.: физкультура и спорт, 1985.– 544 с., ил.

5. Корнилов А.Н. Биомеханическая структура соревновательного упражнения рывок и специально-вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Корнилов, МГПУ ПИФК. – М., 2010. – 26 с.

6. Ортопедия: национальное руководство/ под ред. С.П. Миронова, Г.П. Котельникова – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011.– 840 с., ил.

7. Спортивная медицина (Руководство для врачей) / Под редакцией А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. – М.: Медицина, 1984.– 344 с., ил.